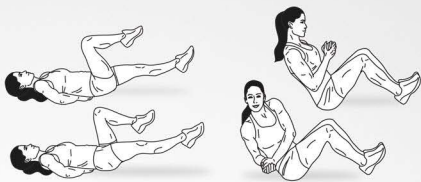


ПРЕСС ПРОСТО



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© darebee.net

1 10 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	2 30 велосипедов в течение дня	3 10 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	4 30 велосипедов в течение дня	5 12 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха
6 40 велосипедов в течение дня	7 12 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	8 40 велосипедов в течение дня	9 14 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	10 50 велосипедов в течение дня
11 14 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	12 50 велосипедов в течение дня	13 16 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	14 60 велосипедов в течение дня	15 16 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха
16 60 велосипедов в течение дня	17 18 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	18 70 велосипедов в течение дня	19 18 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	20 70 велосипедов в течение дня
21 20 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	22 80 велосипедов в течение дня	23 20 велосипедов 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	24 80 велосипедов в течение дня	25 22 велосипеда 6 скручиваний 3 подхода без отдыха
26 90 велосипедов в течение дня	27 22 велосипеда 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	28 90 велосипедов в течение дня	29 24 велосипеда 6 скручиваний 3 подхода без отдыха	30 100 велосипедов в течение дня